



Rythmes MN : (R) Rapide 6km/h (Mer, Sam) - (M) Modéré 4,5 km/h (Jeu, Sam) –(ES) entraînement sportif (dim)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>BELLE ANNEE 2024</b>				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Etampes terrain de foot (SB) 8h45 MN Montanglaust (ST)	8h30 MN ES Eglise de Doue Renforcement musculaire 13 km (PAA)
1	2	3	4	5	6	7
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (G)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pressoir de Bonneil (LG) 9h MN Eglise de Fontenelleen Brie (SB) 8h45 MN Etang d'Aulnoy (ST)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre Aérobic 14 km (PAA)
8	9	10	11	12	13	14
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartiers (LG)	09h30 MN (M) Essartiers (LG)		8h45 MN Doue (ST)	<b>RALLYE NORDIQUE n°3</b> Villeneuve sur Bellot
15	16	17	18	19	20	21
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)	09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Chézy (LG) <b>Séjour dans les Vosges</b> du 26-01 au 04-02 week end ou semaine (ST)	8h30 MN ES Eglise de Coulomb en Valois Sortie longue 19 km (PAA)
22	23	24	25	26	27	28
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)				
29	30	31				

**Légende** : MN = Marche nordique

**Animateurs** : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Ch Thierry) 06.04.13.86.18

(PAA) Pierre-André AVIGNON MN ES = entraînement sportif : 06.84.65.87.45

(ST) Sylvie TAEGER MN (Secteur Coulommiers) 06.14.39.07.79

**(IMPORTANT : Laissez un message la veille de la sortie à l'animateur concerné pour l'informer de votre présence, il pourra aussi vous orienter pour le lieu du rdv)**